



Regno di  
**Navarra**

*Terra della Diversità*

08/10

## **Autunno in Navarra: andar per vini e buona tavola.**

*Apprezzato per le sue meraviglie naturali, il Reyno de Navarra è meta ideale per passeggiate gastronomiche autunnali, alla scoperta di antiche tradizioni e sapori inconsueti. Da non perdere il 19 settembre, una tappa ad Ujué per assaggiare le Migas, antica ricetta dei pastori e scoprire la bellezza del luogo.*

Torino, settembre 2010 \* \* \* Una terra dalla natura rigogliosa e insolita non può che regalare squisiti banchetti e aromatici calici di vino. Il Reyno de Navarra, grazie alla sua diversità geografica, vanta un ricco paniere di prodotti a denominazione di origine controllata tra cui l' 'illustre' *alcachofa de Tudela* (carciofo), *l'espárrago de Navarra* (asparago) e il *pimiento del Piquillo de Lodosa*, celebre peperone dal gusto delicato e leggermente tostato.

Tipici della zona dei Pirenei la selvaggina e i formaggi tra cui spiccano, per il sapore e la grana compatta, la toma di Idiazabal e, per la sua cremosità, il formaggio di Roncal. Un menù tipico della regione propone varie prelibatezze: la deliziosa *menestra* (verdure saltate), il cardo con le vongole o i cuori di carciofi con prosciutto, e ancora , il *cordero ternasco* (agnello) *al chilindrón* (una salsa di pomodoro, peperone e cipolla) , cervo con salsa di mirtili, e un salmone appena pescato nel fiume Bidasoa. E per dessert? Cannoli alla crema o la deliziosa *cuajada* (cagliata), che precedono il clou del dopopranzo o del dopocena, cioè il tradizionale *pacharán* (liquore elaborato facendo macerare le prugne nell'anice).

Naturalmente, protagonista della buona tavola anche in questa regione della Spagna, è il vino, a denominazione di origine Navarra: è infatti la Zona Media, nell'area di Pamplona, quella rinomata per il nettare di Bacco. Sin dai tempi più remoti, un dolce paesaggio collinare, una eccellente qualità del suolo e un clima mite e generoso hanno permesso una intensa attività vinicola e la produzione di vini eccellenti.

Per soddisfare le esigenze degli appassionati, dal 2008 è stata inaugurata **La Ruta del Vino**, un percorso attraverso le località più prestigiose. Olite, Mendigorria, Puente de la Reina, aprono le porte delle loro più affascinanti "bodegas" e offrono, tra visite e degustazioni, un'esperienza unica che in questa terra lega gusto, cultura e tradizione.

[www.rutadelvinodenavarra.com](http://www.rutadelvinodenavarra.com)

Un evento imperdibile per gli amanti della gastronomia popolare è il *Dia de las Migas*, che si svolge ogni anno la **terza domenica di settembre** nel borgo medioevale di Ujué arroccato nella Zona Media. Nella cornice splendida del paesino dalle strade strette che si inerpicano lungo ripidi pendii, dove spicca il magnifico santuario-fortezza di Santa





Regno di  
**Navarra**

*Terra della Diversità*

María de Ujué, avrà luogo il 19 settembre, questa sagra popolare che celebra un piatto semplice e sostanzioso, preparato dai pastori: le *Migas* (letteralmente le briciole).

Pane raffermo, grasso di pecora e aglio: questa zuppa evoca le antiche tradizioni e i mestieri della terra, che verranno ricordati anche nel *Mercato del pastore* che espone bellissimi oggetti di artigianato locale.

Una festa unica per celebrare l'inizio dell'autunno, all'insegna di antiche tradizioni e invitanti sapori.

*La Navarra è on-line, con informazioni e immagini, al sito: [www.visitnavarra.es](http://www.visitnavarra.es)  
e per informazioni generali risponde al numero +34 848 420 420*

*Ufficio Stampa:*

*Clara Iannarelli*

*Adam Integrated Communications*

*Corso Marconi, 33 - 10125 Torino*

*+39 (0)11 668 75 50 - Fax +39 (0)11 668 07 85*

*[www.adam.it](http://www.adam.it)*

*[clara@adam.it](mailto:clara@adam.it); [info@adam.it](mailto:info@adam.it)*

**Vieni a conoscerci anche sulla nostra fan page di [facebook](#)! Avrai il privilegio di scoprire fatti e notizie in anteprima!**

